Das Vorbereitungsgebet (Nr. 46)

Mein Herr und Gott,

ich bitte Dich um die Gnade, daß alle meine Absichten, Handlungen, geistigen Beschäftigungen und Tätigkeiten meiner Seele während dieser Betrachtung und für mein ganzes Leben rein auf den Dienst und das Lob Deiner göttlichen Majestät hingeordnet seien.

Amen.

Oder das Gebet vom hl. Bruder Klaus:

Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu Dir.

Mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich fördert zu Dir.

Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir.

Amen.

Oder ganz einfach:

Alles für Dich, mein Herr und Gott!

Ein anderes Gespräch zum Schluß:

Nimm Dir, Herr, und nimm an meine ganze Freiheit, mein Gedächtnis, meinen Verstand und meinen ganzen Willen, mein ganzes Haben und Besitzen. Du hast es mir gegeben, zu Dir, Herr, wende ich es zurück; das Gesamte ist Dein; verfüge nach Deinem Willen, gib mir nur Deine Liebe und Gnade, das ist mir genug.

Zum Schluß der Betrachtung

Gegrüßet seist du Maria...

Anima Christi
Seele Christi, heilige mich!
Leib Christi, erlöse mich!
Blut Christi, tränke mich!
Wasser der Seite Christi, wasche mich!
Leiden Christi, stärke mich!
O guter Jesus, erhöre mich!
In Deinen Wunden verberge mich!
Von Dir laß nimmer scheiden mich!
Vor dem bösen Feinde beschütze mich!
In meiner Todesstunde rufe mich!
Zu Dir zu kommen heiße mich,
Mit Deinen Heiligen zu loben Dich
In Deinem Reiche ewiglich!
Amen.

Vater unser...

Für den zweiten Teil der Exerzitien:

Anbetungswürdiger Jesus, göttliches Vorbild der Vollkommenheit, nach der wir alle streben müssen, ich werde mich nach Kräften bemühen, Dir ähnlich zu werden: sanft, demütig, gehorsam, keusch, eifrig, geduldig, liebend und ergeben wie Du, insbesondere werde ich mir jede erdenkliche Mühe geben, nicht mehr in die Fehler zu fallen, die ich so oft begehe und die ich aufrichtig ablegen will.

Die Betrachtung nach dem hl. Ignatius von Loyola

Betrachtungspunkte vorbereiten 1 – 2 – 3 – 4 – 5 →	1 Im Zimmer suche ich die innere Ruhe, nehme das Weihwasser, mache das Kreuzzeichen und versenke mich IN GOTTES GEGENWART. Ich bin bei Gott; Er schaut auf mich. (Nr. 75) ——— Dann knie ich nieder und verneige mich in Ehrfurcht und tiefer Demut vor IHM. Jetzt verrichte ich das *Vorbereitungsgebet*. (Nr. 46)	2 *Was sehe ich?* Kniend besinne ich mich mit dem GEDÄCHTNIS: ——— Welches ist der Schauplatz (Bild)? ——— Welches Glaubensgeheimnis betrachte ich? Um was geht es? ——— Welche Gnade soll ich in dieser Betrachtung erbitten?	3 *Was bedeutet es?* Mit dem VERSTAND denke ich über das Geheimnis nach. ——— Habe ich es erkannt? Ist mir etwas klar geworden? ——— Bei der kontemplativen Betrachtung erwecke ich den Glauben und schaue mit dem geistigen Auge auf die Personen, höre ihre Worte und beobachte ihr Tun, um daraus zu lernen.	4 *Was soll ich tun?* Dann gehe ich zum wichtigsten Teil der Betrachtung über: die Akte des WILLENS. Ich erhebe meine Seele zu Gott und übe das Herzensgebet, d.h. ich versuche, ein *Zwiegespräch* mit Gott zu führen. ——— Ich bete auch zu Maria, zu den Engeln und Heiligen. ——— *Wenn ich infolge der Zerstreuungen nicht weiter komme, gehe ich wieder zum 2. Punkt zurück.*	5 Beim Glockenzeichen soll ich vom nachdenkenden Betrachten zum Zwiegespräch übergehen (Knien). ——— Zuerst wende ich mich an Maria: *Gegrüßt...* Ich erhebe mein Herz zu unserem Herrn Jesus Christus: *Seele Christi...* Ich bete zu Gott, dem Vater: *Vater unser...*